

RADICCHIO



¿A QUÉ SABE?

El radicchio tiene un sabor picante y amargo. Tiene una textura similar a la del repollo. Cuando se cocina tiene un sabor menos amargo y más suave.

¿CÓMO LO ELIJO?

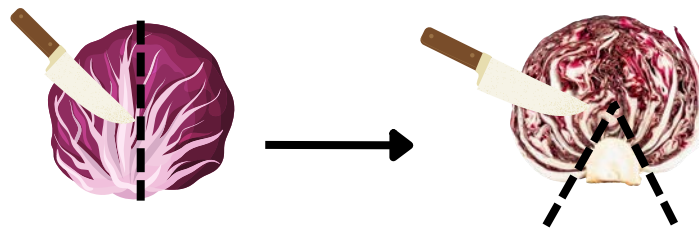
Busque una cabeza de radicchio dura y firme que tenga un color rojo/púrpura vibrante. Evite las hojas marchitas o marrones. Están en temporada de octubre a enero, pero están disponibles durante todo el año.

¿CÓMO LO ALMACENO?

Refrigere el radicchio en una bolsa plástica bien cerrada hasta por 14 días.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Enjuague el radicchio con agua corriente fría.
2. Píquelo por la mitad y corte el tallo con un cuchillo.
3. Pele las hojas o córtelas en rodajas. ¡Disfrútelas crudas o cocidas!



Coma el radicchio **crudo** en una **ensalada** con un aderezo de cítricos. **Píquelo** y **áselo** o **saltéelo**. Corte en dados y añada a los platos de pasta. **Asele** y agregue vinagre balsámico o agréguelo a la **sopa**.

ENSALADA DE RADICCHIO

Ingredientes

- 1 cabeza radicchio
- 1 zanahoria grande
- ½ taza garbanzos (enjuagados)
- ¼ taza de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharadas mostaza marrón
- 2 cucharaditas miel
- 1 cucharadita semilla de lino (opcional)

Preparación


1. Enjuague el radicchio y las zanahorias.
2. Corte el radicchio en tiras pequeñas.
3. Utilice un pelador para cortar las zanahorias en tiras.
4. En un tazón mediano, mezcle el radicchio, las zanahorias y los garbanzos.
5. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre de vino de arroz, la mostaza y la miel.
6. Mezcle la ensalada y el aderezo en un tazón mediano y espolvoree las semillas de lino.
7. ¡Sirva como acompañamiento junto con un plato principal!

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.

 Community Nutrition Education RI

 RISNPEd

 URI Nutrition

 URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Para reducir el amargor, cocine el radicchio o agréguele un ingrediente ácido como vinagre o limón.